

ماذا لو تعرضت لاحتمال الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19)؟

في هذه الصفحة:

كيف يمكن أن يتعرض الأشخاص للإصابة بفيروس كوفيد-19 المخالطة عن قرب بالمصاب بفيروس كوفيد-19 الخطوات الواجب اتخاذها إن كنت قد خالطت عن قرب مصابًا بفيروس كوفيد-19 المدة التي تتحتم خلالها ملازمة المنزل (الحجر الصحي) بعد المخالطة عن قرب الخطوات الواجب اتخاذها إذا بدأت تشعر بالمرض أو إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية لفيروس كوفيد-19 موارد إضافية



الكيفية التي يمكن من خلالها تعرض الأشخاص للإصابة بكوفيد-19

من المعروف أن فيروس كوفيد-19 ينتشر بصفة رئيسية من شخص إلى آخر، ويحدث الانتشار بين الأشخاص المخالطين عن قرب (على مسافة تبعد 6 أقدام تقريبًا لمدة تراكمية إجمالية مقدارها 15 دقيقة أو أكثر على مدار 24 ساعة) لشخص آخر عن طريق القطرات التنفسية التي تخرج من الفم أو الأنف عندما يسعل المصاب بالعدوى أو يعطس أو يغني أو يتحدث.

وفي بعض الحالات، يمكن أن يحدث الانتشار عن طريق **الانتقال بالهواء**. ويعني ذلك أن المصاب بالعدوى تخرج منه قطرات وجسيمات صغيرة يوجد بها الفيروس الذي يمكن أن يعلق في الهواء لمدة تتراوح من دقائق إلى ساعات، وقد ينقل العدوى إلى أشخاص على مسافة تبعد عنه بأكثر من 6 أقدام. هذا النوع من الانتشار غير شائع، ولكن يحدث غالبًا في الأماكن المغلقة العديمة التهوية (تدفق الهواء).

وفي حالات أقل شيوعًا، يمكن أن ينتشر كوفيد-19 عن طريق ملامسة الأسطح الملوثة. يمكن أن ينتشر كوفيد-19 من أشخاص لا تظهر عليهم الأعراض أو قبل بدء إصابتهم بالأعراض. ويمكن للجميع الحد من تعرضهم للإصابة عن طريق ملازمة المنزل لأطول فترة ممكنة. وإن قررت الخروج من المنزل، فعليك اتباع **هذه النصائح** للحفاظ على سلامتك.



المخالطة عن قرب لمصاب بكوفيد-19

بصفة عامة، ينبغي أن تكون مخالطاً عن قرب لأحد المصابين بكوفيد-19 خلال فترة نقله للعدوى حتى تصاب بالعدوى.

- يُقصد بالمخالطة عن قرب ما يلي:
 - أن تكون على مسافة 6 أقدام من أحد المصابين بكوفيد-19 لمدة إجمالية تبلغ 15 دقيقة أو أكثر على مدار 24 ساعة، أو
 - التعرض المباشر للإفرازات التنفسية (مثل التعرض للسعال أو العطس، أو مشاركة الأكواب الزجاجية أو أواني الطعام، أو التقبيل)، أو
 - القيام على رعاية شخص مصاب بكوفيد-19، أو
 - العيش مع شخص مصاب بكوفيد-19.
- يمكن للمصابين بكوفيد-19 نقل فيروس كوفيد-19 إلى غيرهم من المخالطين عن قرب بدءاً من يومين قبل مرضهم (أو قبل يومين من ظهور نتيجة إيجابية للاختبار، إن لم يصابوا بأعراض مطلقاً) حتى يستوفوا المعايير اللازمة لإيقاف العزل.
- على المخالطين عن قرب لشخص مصاب بكوفيد-19 الخضوع للحجر الصحي (ملازمة المنزل).
 - إن تلقيت لقاح كوفيد-19 ثم خالطت عن قرب شخصاً مصاباً بكوفيد-19، فستظل عليك ملازمة المنزل.
 - إن تلقيت لقاح كوفيد-19 ثم كانت نتيجة فحص كوفيد-19 الخاص بك إيجابية، فسيظل عليك أن تلتزم المنزل.
 - لست في حاجة إلى الخضوع للحجر الصحي إن خالطت عن قرب شخصاً خالط بدوره عن قرب أحد المصابين بكوفيد-19. إن كانت نتيجة اختبار مخالطتك إيجابية لكوفيد-19، فينبغي حينئذٍ الخضوع للحجر الصحي.



الخطوات الواجب اتخاذها إن كنت قد خالطت عن قرب مصاباً بكوفيد-19

- الزم المنزل وتجنب غيرك (أي "الحجر الصحي"). تجنب مخالطة الآخرين لتجنب نشر فيروس كوفيد-19.
 - لا تذهب إلى العمل أو المدرسة. لا تستقل وسائل المواصلات العامة أو سيارات التاكسي أو تستخدم الرحلات المشتركة.
 - إن كنت تعيش مع أحد المصابين بكوفيد-19، فانفصل عن الأفراد المرضى في أسرتك قدر الإمكان. تجنب مشاركة المساحة نفسها داخل المنزل، بما في ذلك التواجد في الغرفة ذاتها. استخدم غرفة نوم مختلفة أو حماماً مختلفاً إن أمكن.
 - يمكن أن تساعدك إدارة الصحة المحلية على التأكد من تلبية احتياجاتك الأساسية (مثل الطعام والأدوية).
- راقب صحتك لمدة 14 يوماً بعد آخر مخالطة لك.
 - قس درجة حرارتك باستخدام مقياس الحرارة مرتين يومياً (صباحاً ومساءً) وانتبه للحمى. انتبه أيضاً للعلامات والأعراض الأخرى لكوفيد-19، مثل السعال أو ضيق التنفس أو البرودة المصحوبة بقشعريرة أو ألم العضلات أو ألم الحلق أو فقدان المستبد لحاسة التذوق أو الشم.

- يمكنك تنزيل **السجل اليومي لمراقبة الأعراض لدى إدارة الصحة بفيرجينيا (VDH)** لمساعدتك على تتبع أعراضك. وقد تستعين إدارة الصحة أيضًا ببرنامج إلكتروني لمراقبة الأعراض لمن أظهر التقييم تعرضهم للإصابة بفيروس كوفيد-19.
- **اخضع للفحص.** اتصل بمقدم الرعاية الصحية لطلب الخضوع للفحص. يوجد العديد من **أماكن فحص كوفيد-19** في فيرجينيا.
 - في حالة إصابتك بأعراض، فينبغي الخضوع للفحص فورًا.
 - في حالة عدم إصابتك بأعراض، فالأفضل أن تنتظر لمدة 5 أيام على الأقل بعد التعرض الذي يلزم خضوعك للفحص. وإن خضعت للفحص قبل الأوان، فقد لا يستطيع الفحص الكشف عن الفيروس.
 - حتى إن لم تكن مصابًا بأعراض كوفيد-19 وإن كانت نتيجة فحص كوفيد-19 لديك سلبية، فستظل في حاجة إلى مراقبة أعراضك طيلة 14 يومًا كاملاً وستظل عليك ملازمة منزلك لمدة 7 أيام على الأقل. والحل الأكثر سلامة هو أن تلتزم منزلك لمدة 14 يومًا.
- **استجب إلى النداء.** قد تتواصل معك **إدارة الصحة المحلية** لتقديم لك مزيدًا من التوصيات إن كانت هويتك تحددت باعتبارك مخالطًا عن قرب أثناء **تتبع المخالطين**.
 - إن كانت إدارة الصحة تلاحظ عددًا كبيرًا من حالات كوفيد-19، فقد لا تستطيع الإدارة تتبع المخالطين والتحري عن كل الحالات المبلغ عن إصابتها بفيروس كوفيد-19 أولاً بأول. وستحتاج الإدارة إلى **ترتيب أولوية** بعض الجهود المبذولة تجاه تتبع المخالطين والتحري عن الحالات. إن كنت تعرف أنك خالطت عن قرب شخصًا مصابًا بفيروس كوفيد-19 خلال الفترة التي يمكن خلالها نشر الفيروس إلى غيره، فالزم المنزل وراقب صحتك، حتى لو لم تتصل بك إدارة الصحة.
- **استجب للإشعارات.** إن تلقيت إشعارًا بالتعرض من **تطبيق COVIDWISE**، فذلك يعني أن جهازك كان على مقربة وثيقة من جهاز لشخص نتيجة اختبار إيجابية لكوفيد-19.
 - الزم منزلك وتجنب غيرك، خاصة أولئك الأكثر عرضة لخطر الإصابة الشديدة بالمرض، قدر الإمكان. اخضع للفحص بعد 5 أيام على الأقل من تعرضك وراقب صحتك.



المدة اللازمة لملازمة المنزل (الحجر الصحي) بعد المخالطة عن قرب لأحد المصابين بكوفيد-19

يستغرق تطور كوفيد-19 مدة قد تصل إلى 14 يومًا بعد تعرضك للإصابة به. لذلك فإن إدارة الصحة بفيرجينيا (VDH) ومراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) ينصحون بملازمة المنزل (الحجر الصحي) لمدة 14 يومًا من آخر مخالطة. والحل الأكثر سلامة هو ملازمة المنزل لمدة 14 يومًا.

إن كنت تعيش مع مصاب بكوفيد-19، فعليك أن تلتزم المنزل (الحجر الصحي) لمدة 14 يومًا من خروج آخر فرد مريض بأسرتك من العزل. إن كان في استطاعة أفراد الأسرة الانفصال التام عن الشخص المصاب بالعدوى، فينبغي أن يلزموا المنزل لمدة 14 يومًا من آخر مخالطة عن قرب لهم بذلك الشخص. ويعني الانفصال التام تجنب المخالطة وعدم تمضية أي وقت معًا في مساحات مشتركة والالتزام بغرفة نوم منفصلة واستخدام حمام منفصل.

إن لم تكن في استطاعتك ملازمة المنزل لمدة 14 يومًا بعد آخر تعرض لك وإن لم تكن مصابًا بأعراض، فلديك خياران*:

- اعتبار تاريخ تعرضك الأخير هو اليوم 0، ويمكنك مغادرة المنزل بعد اليوم 10، أو
- إن توفرت فحوصات تفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR) أو فحوصات المستضدات، فيمكنك الخضوع للفحص. ويمكنك مغادرة المنزل بعد اليوم 7 إن كانت نتيجة فحص PCR أو فحص المستضدات الذي أجري في اليوم 5 أو بعده سلبية. إذا كانت نتيجة فحصك سلبية قبل اليوم 7، فينبغي ألا تغادر منزلك بعد.

من المهم جداً أن تستمر في مراقبة أعراضك واتباع كل التوصيات (مثل ارتداء كمامة، والبقاء على بُعد مسافة 6 أقدام على الأقل عن غيرك، وتجنب الزحام، والمواظبة على غسل اليدين) طيلة 14 يوماً كاملاً من آخر تعرض لك. اطلع على الرسم البياني للمعلومات الخاص بإدارة الصحة بفيرجينيا بشأن موعد إنهاء العزل المنزلي والحجر الصحي لمعرفة المزيد من المعلومات.

*لا تنطبق خيارات مغادرة المنزل (إنهاء الحجر الصحي) هذه قبل مرور 14 يوماً بعد التعرض حالياً على عاملي الرعاية الصحية أو المتواجدين في بيئات الرعاية الصحية. ويتعين على من يمارسون مهناً بعينها (مثل عاملي البنية الأساسية الضروريين بخلاف العاملين في القطاع التعليمي) ملازمة المنزل (الحجر الصحي) في حالة تعرضهم، ولكن يمكن السماح لهم بالذهاب إلى العمل إن استحال إدارة العمل من دونهم. ويمكنهم الذهاب إلى العمل فقط في حالة عدم إصابتهم بأي أعراض واتخاذ احتياطات إضافية لوقايتهم ووقاية المجتمع. تعرّف على المزيد عن توصيات إدارة الصحة بفيرجينيا (VDH) بشأن حالات التعرض المحتملة للعاملين بالبنية الأساسية الضروريين.



إن بدأت تشعر بالتوعلك أو إن كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 لديك إيجابية، فاعزل نفسك في المنزل.

- الزم منزلك، ما لم تتلقَ الرعاية الطبية. افصل نفسك عن غيرك.
- تتضمن الأعراض الأكثر شيوعاً لكوفيد-19 الحمى والسعال وضيق التنفس، وتتضمن بقية الأعراض الشائعة الأخرى القشعريرة أو ألم العضلات أو ألم الحلق أو فقدان المستجد لحاستي التذوق أو الشم. لا يصاب كل مرضى كوفيد-19 بكل الأعراض وقد لا توجد حمى.
- إن كنت مصاباً بأعراض، توصي VDH بالخضوع للفحص. ويرجى التواصل مع مقدم الرعاية الصحية، حيث يمكنه الحصول على عينات للفحص أو مساعدتك في العثور على أماكن سحب العينات في منطقتك.
- تعرّف على المزيد عن الخطوات التي يمكنك اتخاذها لوقاية غيرك من الأشخاص في منزلك وفي مجتمعك إن كنت مريضاً بكوفيد-19.



لمزيد من المعلومات:

- تفضل زيارة الموقع الإلكتروني لكوفيد-19 التابع لإدارة الصحة بفيرجينيا (VDH)
- تفضل زيارة الموقع الإلكتروني للقاح كوفيد-19 التابع لإدارة الصحة بفيرجينيا (VDH)
- تفضل زيارة صفحة الأسئلة الشائعة لدى إدارة الصحة بفيرجينيا (VDH) وابحث عن "التعرض لفيروس كوفيد-19"

- تعرّف على **COVIDWISE**، وهو تطبيق إشعارات التعرض لدى VDH
- تعرّف على نصائح العيش مع مصاب بفيروس كوفيد-19
- نشرة إعلانية قابلة للطباعة: التعرض لفيروس كوفيد-19 حسب إدارة الصحة بفيرجينيا (بالإنجليزية والإسبانية)
- اقرأ مورد إشعارات VDH بشأن مخالطيك
- اتصل بالخط الساخن لكوفيد-19 لدى إدارة الصحة بفيرجينيا على الرقم 877-(877-275-8343ASK-VDH3)

تاريخ آخر تحديث للصفحة: 22 يناير، 2021